

| Beschreibung der Pflichtübung | | Abschnitte | Detailbeschreibung |
|-------------------------------|--|---|--|
| 1. | Vom Liegestütz mit Kammgriff rückwärts in den Freiflug rückwärts. | Einheit 1 Ü-Schwungholen/1. 1 Übergang kopfunten | <ul style="list-style-type: none"> Nur hinteres Bein beugt und streckt Zone: Die Übungsposition muss erreicht sein bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse Hände greifen gleichzeitig Falsche Griffart: [0,2 P.] Zone: Zwischen den Griffsprossen. Hände lösen gleichzeitig Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe |
| 2. | <p>(Kammgriff der Gegenhand zum hinteren Fuß am vorderen Sprossengriff, ½ Drehung einarmig)</p> <p>Von der kleinen Brücke vorwärts (Umgreifen über die Seitstellung – Fußspitzen können dabei zueinander zeigen –) in die kleine Brücke rückwärts.</p> | Einheit 2 Übergang 1/2 2 Übergang kopfunten | <ul style="list-style-type: none"> Zone: im Bereich der Bretter Falsche Griffart: [0,2 P.] Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt. Freier Arm bei der Drehung in Seithochhalte Kopfhaltung beachten Kopfhaltung in den Brückenposition beachten Arme und Beine sind gestreckt Zone: Zwischen den Griffsprossen Jeweils freier Arm in Seithochhalte In der Seitstellung: Ein Arm beugt [fehlender Armzug: 0,2 P.] Fußdrehung in beliebiger Reihenfolge Kopfhaltung beachten |
| | <p>(Umgreifen der Gegenhand zum hinteren Fuß in den Kammgriff am vorderen Sprossengriff mit ¼ Drehung)</p> <p>/</p> <p>(Kammgriff der freien Hand am Sprossengriff gegen die Rollrichtung, Seitaufspreizen)</p> | Einheit 3 Übergang 2/3 | <p>Vor dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> Zone: mitten zwischen vorderer Spreizsprosse und vorderem Brett falsche Griffart: [0,2 P.] ¼ Drehung und Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß erfolgt in beliebiger Reihenfolge Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt <p>RW</p> <ul style="list-style-type: none"> Arm am Sprossengriff darf gebeugt sein Knie in neue Rollrichtung gebeugt, freier Arm wird in Seithochhalte geführt wobei der Oberkörper eine ca. 1/8 Drehung ausführt <p>Nach dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> Zone: bis mitten zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen ein „Hängen bleiben oder Nachrucken“ ist zu vermeiden Bein wird innerhalb der Reifenebene geführt |

Pflicht Gerade L5 (Höchstpunkte: 5,0 Punkte)

| Beschreibung der Pflichtübung | | Abschnitte | Detailbeschreibung |
|-------------------------------|---|------------------------------------|---|
| 3. | Von der Seitstellung mit Seitauflagen einarmig (Hand gegen Rollrichtung greift) (Umgreifen der freien Hand in den Kammgriff am Sprossengriff gegen Rollrichtung und Vorspreizen des freien Fußes auf die – nach der Drehung – vordere Spreizsprosse) in den Liegestütz mit Voraufpreizen mit Kammgriff rückwärts. | 3 Übergang kopfunten | <ul style="list-style-type: none"> • Arme bleiben beim Seitauflagen gestreckt • Körper-, Kopfhaltung gerade • Ellenbogen des freien Arms befindet sich auf einer Ebene mit der Körpervorderseite; Hand und Unterarm bilden eine Linie • Arm gegen Rollrichtung ist gebeugt [fehlender Armzug 0,2P.] • seitliche Verdrehung des Oberkörpers vermeiden • Zone: Zwischen den Griffsprossen • freier Arm wird während der Drehung in Seithochhalte genommen • Freier Arm und freies Bein werden nahezu gleichzeitig geführt • Das Spreizbein wird während der Drehung möglichst eng am Fuß in Bindungen vorbeigeführt. Dabei darf der Fuß beim Passieren des Brettes kurz angezogen werden um ein „Hängenbleiben“ zu vermeiden |
| | (¼ Drehung mit Vorspreizen und Kammgriff der Gegenhand zum Fuß in Bindungen am Sprossengriff in Rollrichtung und Seitauflagen, ¼ Drehung mit Kammgriff an den Sprossengriffen) | Einheit 4 Übergang 3/4 | <ul style="list-style-type: none"> • Zone: Bereich der Bretter • Falsche Griffart [0,2 P.] • Freier Arm und freies Bein können auch gleichzeitig geführt werden • Spreizbein wird vor dem Körper in mindestens 45° Winkel gehalten; Bein gestreckt, Fußspannung • Zweite ¼ Drehung (=Fußdrehung) erfolgt <u>noch gefasst</u>, nicht frei! Freie Drehung [0,2 P.] |
| 4. | Vom Freiflug mit Voraufpreizen vorwärts über den Liegestütz mit Voraufpreizen mit gekreuztem Ellgriff an den Reifengriffen vorwärts (Ausweichen mit Vorspreizen) in den Liegestütz mit Voraufpreizen an den Reifengriffen rückwärts. | 4 Übergang kopfunten | <ul style="list-style-type: none"> • Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe • Zone: Zwischen den Griffsprossen • Hände greifen gleichzeitig, Arme sind gestreckt, Oberkörper wird beim Greifen nicht aufgedreht • Spreizbein wird vor dem Körper in mindestens 45° Winkel gehalten; Bein gestreckt; Fußspannung • Fußdrehung erfolgt gleichzeitig mit Körperdrehung (kein Nachdrehen!) • Fußspitze des Fußes in Bindung darf während der gesamten Radumdrehung angehoben werden • Kopfhaltung im Liegestütz beachten (= Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule) |
| | (Rückspreizen des freien Fußes auf das hintere Brett) / (ohne Positionswechsel der Hände) | Einheit 5 Übergang 4/5 | <p>Vor dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone: Bereich der Bretter • Arme und Beine bleiben bei allen Aktionen gestreckt <p>RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der RW wird nur durch geringfügige Körperverschiebung ausgeführt, |

| Beschreibung der Pflichtübung | | Abschnitte | Detailbeschreibung |
|-------------------------------|---|--------------------------|---|
| 5. | <p>Oben: (Gehockt) Hockhang mit Aufstellen der Füße auf dem vorderen Sprossengriff an den Reifengriffen – Arme dürfen gebeugt sein – Vorwärts.</p> <p>Unten: Hockstütz vorwärts in den Liegestütz auf der unteren Spreizsprosse an den Reifengriffen rücklings.</p> | 5 | <p>Beine und Arme bleiben gestreckt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen ein „Hängen bleiben oder Nachrucken ist zu vermeiden <p>Oben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kein Absprung von den Brettern • Beine gehockt und geschlossen anheben. Füße parallel und gleichzeitig auf die Griffsprosse stellen • Arme dürfen gebeugt werden <p>Unten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Durchhocken: Keine Berührung von Boden oder Sprossengriff [0,1-0,2 P.] • Füße werden geschlossen und parallel geführt • Hüfte gerade beim Aufsprung auf die Spreizsprosse; Beine annähernd gestreckt • Landung: Ganzer Fuß ist Standfläche, Zehenspitzen/ Fersen dürfen den Boden berühren • Anerkennung der Übung wenn: <ul style="list-style-type: none"> → die Sprosse erreicht wird und ein Fuß nachträglich abrutscht [0,5 P.] • Nicht Anerkennung der Übung bei: <ul style="list-style-type: none"> → Landung der Füße auf den Reifen [1,0 P.] → falsche Übung → Landung eines Fußes auf dem Boden vor Erreichen der Sprosse [1.0 P.] |
| | (Freier Sprossenlauf vorwärts zum hinteren Brett, Ristgriff an der vorderen Griffsprosse und Stand auf den Brettern mit Ristgriff an der vorderen Griffsprosse) | Übergang 5/Abgang | <ul style="list-style-type: none"> • Lösen der Hände und Beginn des Sprossenlaufs erfolgt gleichzeitig • Arme werden über die flüchtige Seithochhalte geführt • Beine bei allen Aktionen gestreckt • Nachdem der erste Fuß auf das hintere Brett aufgestellt wurde, können die Hände in den Ristgriff gebracht werden. Sie können aber auch erst mit dem zweiten Fuß greifen. • Das Rad wird zum Stillstand gebracht, ohne das ein weiterer Richtungswechsel erfolgt <ul style="list-style-type: none"> → (weiterer Richtungswechsel: [0,2 P.]) |
| | Unterschwung über die vordere Spreizsprosse | Abgang | <ul style="list-style-type: none"> • Abdruck von der Standfläche erlaubt • Arme und Beine dürfen nach dem Lösen von der Standfläche zunächst gebeugt sein. • In der Flugphase: Körperstreckung • Flughöhe: Schulterhöhe • Standfehler [0,1-0,2 P.] |